

*Салтыкова Алёна Евгеньевна,  
студент кафедры «Юриспруденция»  
ЕГУ им. И.А. Бунина  
Россия, г. Елец  
3 курс, факультет «Юриспруденция»*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

***Аннотация:** В данной статье рассмотрены преимущества занятий физической культурой и спортом в период пандемии коронавирусной инфекции. Приведены данные об изменении физической активности молодых людей в возрастном диапазоне от 17 до 25 лет. Результаты исследования отражают значительное снижение активности в условиях самоизоляции, что впоследствии может стать причиной снижения иммунитета, а также развития ряда хронических заболеваний.*

***Ключевые слова:** физическая активность, пандемия, профилактика заболеваний, физическая культура, спорт.*

***Abstract:** This article discusses the benefits of physical education and sports during the pandemic of coronavirus infection. Data on changes in the physical activity of young people in the age range from 17 to 25 years are presented. The results of the study reflect a significant decrease in activity in conditions of self-isolation, which can subsequently cause a decrease in immunity, as well as the development of a number of chronic diseases.*

***Keywords:** physical activity, pandemic, disease prevention, physical culture, sports.*

## **Введение**

В марте 2020 года вспышка коронавирусной инфекции была объявлена пандемией, по данным Всемирной организации здравоохранения. Помимо самого распространения болезни, специалисты отмечают ряд иных негативных последствий, с которыми сталкивается человек в период самоизоляции. Изменение привычного ритма жизни, снижение двигательной активности, длительное пребывание в замкнутом пространстве – все это становится факторами ухудшения физического и психического здоровья.

***Актуальность.*** Малоподвижный образ жизни, которому многие подвержены в условиях пандемии, ведет к сбоям в работе внутренних органов, мышечной, сердечной, дыхательной и других систем организма, способствуя формированию различных заболеваний.

***Цель:*** изучить влияние физических нагрузок на организм человека в период пандемии.

### ***Задачи:***

- 1) Проанализировать информацию о специфике коронавирусной инфекции COVID-19.
- 2) Изучить влияние физических нагрузок на организм в условиях пандемии и сформулировать рекомендации по их выполнению.
- 3) Обосновать необходимость поддержания физической активности в период пандемии на данных, полученных в результате анкетирования.

Пандемия COVID-19 стала причиной серьёзных социально-экономических последствий, переноса и отмены большинства общественных мероприятий, в том числе в сфере спорта. Одни из них были отменены, другие – перенесены на неопределенный срок. Некоторые соревнования проводились без зрителей или с определенными ограничениями по их количеству, с учетом мер безопасности. 24 марта 2020 года в связи с пандемией Международный олимпийский комитет объявил о переносе летних Олимпийских игр на 2021 год. Этот случай является первым, когда Олимпийские Игры были

перенесены, а не отменены в связи с чрезвычайными обстоятельствами. Ограничительные меры привели к изменениям в привычной жизнедеятельности, включая спорт и физическую активность. Это обусловлено спецификой коронавируса, который передается воздушно-капельным путем. Риск заражения вирусом стал преградой для посещения спортивных залов и фитнес-центров. В связи с этими изменениями, возникает актуальный вопрос: «Необходимо ли прекратить занятия спортом на время пандемии?»

Тренировки в домашних условиях помогут сохранить выносливость и не набрать лишний вес, что крайне важно при снижении двигательной активности. Вследствие домашней изоляции увеличивается время, проведенное человеком в положении сидя или лежа, страдает опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистая система[1] Это негативно сказывается на работе всего человеческого организма, и поэтому рекомендуется вставать не реже одного раза в течение 30 минут, чаще сменять деятельность.

Можно выделить следующие основные рекомендации для занятия физической культурой в период пандемии коронавирусной инфекции:

- Если вы пользуетесь тренажерным залом, тренируйтесь с соблюдением социальной дистанции. Дезинфицируйте спортивное оборудование до и после использования.
- Занятия спортом необходимо проводить не более 3-х раз в неделю длительностью 30 минут. Данная нагрузка является умеренной и потому увеличивать ее с каждой тренировкой нет необходимости. Напротив, ненормированная, чрезмерная физическая активность может привести к отрицательному эффекту.
- Заниматься спортом важно в хорошо проветриваемом помещении.

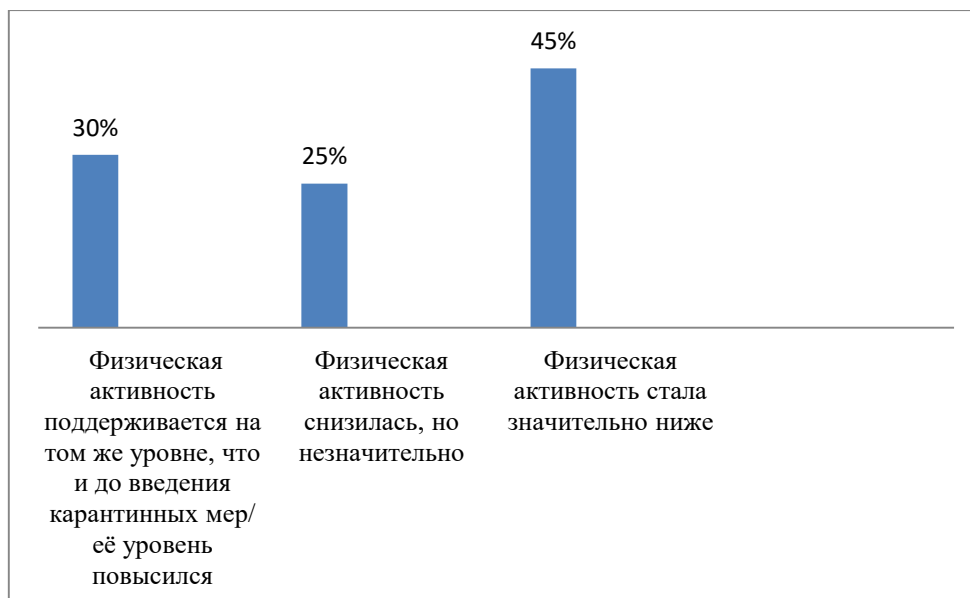
- В целях укрепления иммунной системы следует соблюдать диету и здоровый сон, что также как и физическая нагрузка, являются важными компонентами здорового образа жизни[2]

Стоит отметить, что усиленные тренировки до истощения организма могут повысить риск заболевания. При первых симптомах вирусной инфекции необходимо на время прекратить тренировки.

Занятия физической культурой должны развивать физические качества человека, способствовать укреплению иммунитета и повышать общую работоспособность.

В ходе исследования, было проведено анкетирование 20 молодых людей в возрасте от 17 до 25 лет. В опросе был поставлен вопрос «Как изменилась ваша физическая активность с введением карантинных мер?» Было предложено несколько вариантов ответа:

- 1) Физическая активность поддерживается на том же уровне, что и до введения карантинных мер/ её уровень повысился
- 2) Физическая активность снизилась, но незначительно
- 3) Физическая активность стала значительно ниже



**Рисунок 1. Изменение физической активности в период пандемии**

В процентном соотношении результаты анкетирования оказались следующие:

1) «Физическая активность поддерживается на том же уровне, что и до введения карантинных мер/ её уровень повысился» – данный вариант ответа выбрали 30 % опрошенных

2) «Физическая активность снизилась, но незначительно» - так оценивают свою физическую активность 25 % участников опроса

3) «Физическая активность стала значительно ниже» - ответили 45% опрошенных.

Исследование наглядно показывает, что введение карантинных мер и самоизоляция в период пандемии стали факторами снижения физической активности большинства людей. Однако, вышеуказанные меры являются необходимыми и обязательными для преодоления серьезной эпидемиологической угрозы. Поддержание оптимальной активности является важнейшим условием сохранения физического и психического здоровья в период пандемии.

Некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты в короткое время, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, повышение чувствительности к инсулину[2]

Другие преимущества, такие как повышение кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности[4] Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа.

Занятия физической культурой в условиях пандемии оказывают положительное влияние на организм человека и его иммунитет, в частности.

Это связано с тем, что крепкая иммунная система позволяет организму лучше справляться с вирусом и переносить болезнь с минимальными симптомами.

### **Библиографический список:**

- 1) Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятия физической культурой. Григоренко Екатерина Сергеевна. Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии
- 2) Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П.В. Поляков, А.С. Машичев. // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 241-243.
- 3) Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. — 256 с.
- 4) Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.
- 5) Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев, А.С. Машичев. // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 12–20.